



FRUITU LEHORREN 8 'KOKTEL' AZTERTU DITUGU

## Gantz osasungarriak bai, baina kaloria asko

FRUITU LEHORREN KOKTEL HAUEK ELIKAGAI INTERESGARRIAK DIRA, GANTZ OSASUNGARRIAK DAUZKATELAKO ETA PROTEINA ETA ZUNTZ UGARI, BAINA 500 KALORIA EMATEN DITUZTE EHUN GRAMO BAKOITZEKO, ETA BATZUEK GATZ GEHIEGI DAUKATE. ONDORIOZ, EZ DIRA MAIZ-MAIZ JATEKOAK

Fruitu lehorren koktelak aztertu ditugu, 8 motatakoak. Fruitu lehorrak eta horien kopuruak aldatu egiten dira etxe batetik bestera (kakahueteak, almendrak, hurrak, anakardoak, pistatxoak, pinaziak), eta beste osagaietan ere badago aldea (artoa, babak, mahaspasak, zizka-mizkak); horrez gain, tratamendu termikoa ere ez da berdina guzietan: batzuk frijituta daude eta besteak txigortuta. Zazpi plastikozko zorroetan saltzen dituzte (100 eta 500 gramo artekoak dira), eta zortzigarrena latan. Ontziratzeko sistema berbera erabili dute guztietan, babes-atmosfera (oxigenoarekin beharrean, beste gas batzuekin ontziratzen dituzte, produktua ez zaharmintzeko). Osagaietan halako aldea egonik, ezin guztiak prezio bera eduki. Guk aztertu ditugunetan, kiloak 5 euro baino gutxiago balio izan du merkeenetan (Son Sánchez "frijituak", Plis Plas "popurri" eta Borges "askotariko nahasketa"), eta 15 euro inguru Eagle etxeko biek (horiek dituzte osagaiak garestienak).

Nagusiki honako osagai hauek eduki dituzte guk aztertu ditugun zortzi zorroek: fruitu lehorrak, landare olioia eta/edo landare gantza (Son Sánchez "nahasketak" salbu; landare oliorik eta gantzik ez duela erabili esaten du), gatza eta irinak. Fruitu lehorrak jatea oso osasungarria izaten da, oro har (landare jatorriko gantza dute, zuntz asko eta balio biologiko handiko proteina ugari), baina gure analisiak erakutsi du kaloria asko ematen dituztela koktel hauek: batez beste, 535 kaloria ehun gramo bakoitzeko (467tik 637 bitartean dabilta). Batik bat, gantz asko dutelako gertatzen da hori: produktuaren % 37 gantza dute, batez beste (gutxien daukanak % 23 eta gehien daukanak % 59). Gantz hori osasungarria da, oro har, ia guzti-guztia saturatugabea da-eta (% 81, batez beste), nahiz eta zortzitik hirutan, % 23 eta 28 artean antzeman ditugun gantz azido saturatuak, ez batere osasungarriak. Karbohidrato kopurua ere nabarmenezko modukoa dute fruitu lehor hauek (% 31, batez beste), eta proteinena ere bai (% 19 dituzte, batez beste; gehien dituenak % 35 eta gutxien dituenak % 11).

Fruitu lehorrek badute beste ezaugarri on-on bat, zuntz ugari dutela, alegia. Zuntzak hesteak mugiarazten ditu eta aurre egiten dio idorreriari. Guk aztertu ditugun zortzi zorroek ere eutsi diote ezaugarri horri: batez beste, % 7 daukate zuntza, batzuek % 6 eta besteek % 10. Fruitu lehorren artean, almendrak eduki ohi du zuntz gehien: gordinik, adibidez, % 10 baino gehiago eduki dezake.

MARKA	FACUNDO	EAGLE	EAGLE	SON SÁNCHEZ	SON SÁNCHEZ	MISTERCORN MIX 5	PLIS PLAS	BORGES
	fruitu lehorren koktela	koktel exotikoa	Musik selected nuts	frijituak	nahasketa	fruitu lehorren eta zizka-mizken koktela	popurri	askotariko nahasketa
Formatua (g)	200	100	275	500	500	130	170	250
Prezioa (Euro/kilo)	8,54	14,56	15,18	4,14	7,49	7,51	4,41	4,90
<b>Etiketan ageri diren osagaiak</b>	Ez beti kopuru bera: artoa, kakahuete guztiz zurituak, ekilore hazi zurituak, kakahuete zurituak, landare olioia eta gatza.	Hurrak, papaya lehortua, hazi gabeko mahaspasak, galden mahaspasa hazigabeak, pinaziak, ekilore olioia eta gatza.	Kakahueteak (50%), anakardoak, almendrak, hurrak, makadamia, intxaurrak, ekilore olioia eta gatza.	Kakahueteak, babak, artoa, garbantzuak, landare gantza, eta gatza.	Kakahueteak, garbantzuak, almendrak, hurrak, pistatxoak, artoa irina eta gatza.	kakahueteak, artoa, garbantzuak, ekilore olioia, hazi gabeko mahaspasak, gatza, lurrina, gari eta arroz irinak, gehigarri zapo-emaileak (E-621 eta E-635), legamia jardueragabea eta azukreak.	etiketari informazio nahasgarria ematen du. Laborategian honako osagai hauek aurkitu dizkiogu: artoa, ekilore, haziak, garbantzuak, anakardoak, haziak, kakahuete azaldunak, gatza, landare olioia eta herdoilaren aurkakoa.	Arto frijitu eta gazituak, ekilore ha txigortu eta gazituak, garbantzu txigortuak, baba frijitu eta gazituak, landare olio eta/edo gatza, irina eta herdoilaren aurkakoa (E-320)
Hezetasuna (%)	0,5	8	1,5	2	1	3	2	2
Proteinak (%)	21	11	23	22	25	15	19	15,5
Gantza (%)	46	30	59	36	49	25	30	23
gantz azido saturatuak (%)	17	8	14	23	16	16	25	28
gantz azido saturatugabeak (%)	83	92	86	77	84	84	75	72
Karbohidratoak (%)	23,5	42	3,5	31	10,5	49	40	49
Azukreak, guztira (%)	2	24	3,5	2	3	5	3	1
Kaloriak (Cal/100g)	589	484	637	533	587	477	506	467
Zuntza (%)	6,5	6,5	10	6,5	8	6	6	7
Errautsak <sup>(1)</sup> (%)	3	2	3	3	6	2,5	3	3,5
Gatza (%)	0,8	0,05	1	1	3,3	0,8	4	3,5
Aflatoxinak <sup>(2)</sup> (ppb)	1,9	1,5	3,9	1,6	2,5	3,5	3,7	3,6
Osasun-eta higieengoreak <sup>(3)</sup>	Egokia	Egokia	Egokia	Egokia	Egokia	Hobetzeko modukoa	Egokia	Egokia
OGE <sup>(4)</sup>	Ez dauka	-	-	Ez dauka	-	Ez dauka	Ez dauka	Ez dauka
<b>Dastatze proba (1etik 9ra)</b>	<b>6,7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6,5</b>	<b>6</b>	<b>6,7</b>	<b>5,6</b>	<b>5,2</b>

(1) **Errautsak:** Datu honek erakusten du produktu bakoitzak zenbat mineral eduki ditzakeen, gutxi gorabehera. Zenbat eta errauts gehiago, orduan eta mineral kontzentrazio handiagoa. (2) **Aflatoxinak:** Mikotoxinak dira, kartzinogenoak (minbizia eragiten dutenak). Aspergillus motako lizun toxigeniko batek sortzen ditu. Legeak honako mugak ezartzen ditu substantzia horientzat: B1 aflatoxina, gehienez ere, 2 zati eduki ditzake bilioiko (z/b) edo 2 mikrogramo kiloko (µg/kg), eta B1, B2, G1 eta G2 aflatoxinak, berriz, 4 zati bilioiko (z/b). Aflatoxina mota horiek guztiak neurtu ditugu, eta ikusi dugu guztiak ere lege-mugaren barruan dabiltzala. (3) **Osasun-eta higieengoreak:** Ez dago lege berezirik fruitu lehorren bakterio-kutsaduraren inguruan, eta, beraz, ezta muga jakin bat ere. Escherichia coli (E. coli) bakteriorik baduten aztertu dugu (gorozki-kutsaduraren adierazgarri izaten da), lizun eta legamiarik baduten (ur-jardueraren aurkako egoeretan sortzen dira), Staphylococcus aureus (S. aureus) bakteriorik ageri diren (desegoki eskuztatu direla erakusten dute) eta Bacillus cereus bakterioen bila ere ibili gara (mikroorganismo termoerresistentek). Mistercorn Mix5 zorroan **besteetan baino lizun eta legamia gehiago antzeman ditugu, baina, hala ere, ez dago arriskurik kontsumitzaileentzat.** (4) **OGE:** Organismo genetikoki eraldatuak. Zorro batzuek artoa ekarri dute, eta gure azterketak erakutsi du ez dela transgenikoa.

Azukre aldetik, eskas: zortzietatik zazpik, guztira % 1 eta 5 artean dituzte azukreak. Eagle etxeko "koktel exotikoa" delakoa izan da salbuespena: mahaspasa ugari ditu, eta, ondorioz, azukrea ere, askotxo: % 24. Mineralak, bestalde, gainerako frutek baino gehiago edukitzen dituzte fruitu lehorrek, eta, batik bat, magnesioa, fosforoa, potasioa, kaltzioa eta burdina, eta zenbait oligoelementu, zinka eta selenioa, esaterako (biak herdoilaren aurkakoa). Son Sánchez "nahasketari" antzeman diogu mineral gehien (produktuaren % 5,8 egin dute errautsek), eta Eagle "koktel exotikoa" eman du gutxien (errautsak: % 2,4). Fruitu lehorrek ez daukate C bitaminarik, baina ugari izaten dituzte B1 edo tiamina, B3 edo niatzina eta folatoak. Eta landare jatorriko elikagaien artean, E bitamina gehien dutenetakoak ere badira, nahiz eta B1 eta E bitaminen zati bat desegin egiten diren frijitzerakoan edo txigortzerakoan.

Horiez gain, gatza ere izaten dute. Zortzi zorroetatik bostek ez dute gatz askorik eduki (% 0,05etik 1 arte), baina beste hirurek bai, gatz asko eman dute (% 3,3 eta 4 artean); produktu bat gaziagia dela esateko, % 1,5etik gora eduki behar du gatza, eta hiru horiek aise gaintu dute muga hori. Mistercorn Mix5 izeneko fruitu lehorrek soilik daramatzate gehigarri zapo-emaileak. Eta osasun- eta higieen-kalitateetan ere etxe horretako zorroak eman du emaitzarik apalena ("hobetzeko modukoa"); besteek baino lizun eta legamia gehiago antzeman dizkiogu, baina, hala ere, ez dago arriskurik kontsumitzaileentzat. Afla-

toxina kopurua ere neurtu dugu laborategian. Mikotixinak dira aflatoxina horiek, eta ohikoak izaten dira nekazaritzako produktuetan eta, bereziki, zenbait fruitu lehorretan. Aspergillus motako onddoek sortzen dituzte (kartzinogenoak dira, minbizia sor dezaketena, alegia); zaila izaten da onddo horiek ez agertzea, eta kontrol zorrotza eraman behar izaten da prozesatzerakoan, lehortzerakoan eta biltze-irizterakoan. Aflatoxina guztiak batu ondoren, legeak ezartzen duen gehieenezko mugatik behera ibili dira zorro guztiak (2 µg/kg edo 2 zati bilioiko, B1 aflatoxinarentzat, eta 4 µg/kg B1, B2, G1 eta G2 aflatoxinarentzat), nahiz eta batzuetan mugatik hurbil ibili. Azkenik, transgenikorik baduten antzemateko probak erakutsi digu inork ez duela erabili genetikoki eraldatutako artorik.

### DASTATZE PROBA ETA KALITATE-PREZIOAK

30 kontsumitzailek parte hartu dute dastatze proban. Hainbat atal neurtzeko eskatu diegu horietako bakoitzari: itxura eta zaporea zer iruditzen zaizkien, gazi zapoaren biziari zer deritzoten, murtzikatzerakoan zer irizten dioten, eta osagaiak nola konbinatuta dauden. Horrez gain, galdetu diegu zein osagai erantsiko edo ugarituko lioketen produktu bakoitzari, eta zein osagai kenduko edo murriztuko luketen, eta, azkenik, gehien zein gustatu zaien esateko eskatu diegu, eta bakoitzari nota bat jartzeko. Al-dizkari honetan argitaratzeko egin izan ditugun dastatze >

## Bananan 8 FRUITU LEHORREN 8 ZORTZI KOKTEL



### SON SÁNCHEZ "Frjituak".

500 gramoko zorroan etorri da. Kiloak 4,14 euro balio du. Hau izan da guztietan merkeena, eta **hau gailendu da kalitate-prezioetan.**

**Osagaiak (laborategian pisatuak):** kakahueteak (% 53), babak (% 14), artoa (% 23), garbantzuak (% 9,5), landare gantza, landare olio eta gatza. Ez dauka fruitu lehor garestirik (ez almendrarik, hurrik edo pistatxorik).

**Etiketa gaizki emana du:** salgaiaren izena, "frijituak", ez dator bat arauarekin.

Hau izan da proteina gehien duenetakoa (produktuaren % 22 dauzka proteinak). Zuntza ugari dauka, % 6,5, baina ez da nabarmen beste gainetik. 533 kaloria ematen ditu ehun gramo bakoitzeko, eta batez bestekotik hurbil dabil. Gantzaren izaera ez da izan aztertu ditugun beste batzuen bezain osasungarria; % 23 ditu saturatuak, eta gainerakoak % 16ren inguruan dabilta, edo hortik behera. Gatza: % 1. Gatz gehien duten hirurek baino askoz gutxiago eta beste batzuek baino gehiago, baina neurri onargarrian.

**Dastatze proban** 6,5 puntu lortu ditu, eta kontsumitzaileei gehien gustatu zaienetakoa izan da. "Itxura", "zaporea" eta osagaiak gustatu zaizkie. Kakahuete azaldunak ez zaizkie gustatu dastatzaileei, eta alde txar hori nabarmendu dute. Haien gusturako, hurrak eta mahaspasak behar lituzke, eta garbantzuak murriztu egingo lituzkete.

### FACUNDO "Fruitu lehorren koktela".

200 gramoko zorroan etorri da. Kiloak 8,54 euro balio du.

**Osagaiak (laborategian pisatuak):** artoa (% 35), kakahuete guztiz zurituak (% 23), ekilore hazi zurituak (% 23), kakahuete zurituak (19%), landare olio eta gatza. Fruitu aukera gutxi, eta garestietakorik ez (almendrak, hurrak edo pistatxoak).

Gantz gehien daukanetakoa izan da (produktuaren % 46), eta proteinak ere beste askok baino gehiago ditu (% 21); 589 kaloria ematen ditu ehun gramo bakoitzeko, asko samar (beste batzuk ez dira iristen 490 kaloriara). Gatza: % 0,8, gutxien daukanetakoa (badira % 3 baino gehiago daukatenak, eta % 1,5etik gora edukiz gero, gaziegiztat jotzen da osasunarentzat).

**Dastatze proban** 6,7 puntu lortu ditu, eta kontsumitzaileei gehien gustatu zaienetakoa izan da. Osagaiak eta "zaporea" gustatu zaizkie, baina "hazi gehiegi" dituela iruditzen zaie. Dastatzaileek, aukerarik edukiz gero, hurrak erantsiko lituzkete, eta ekilore haziak kendu edo murriztu.



### SON SÁNCHEZ "Nahasketa"

500 gramoko zorroan etorri da. Kiloak 7,49 euro balio du.

**Osagaiak (laborategian pisatuak):** kakahuete zurituak (% 63), garbantzuak (% 12), almendrak (% 9), hurrak (% 8,5), pistatxoak (% 7). Horiez gain, arroz irina eta gatza ere bai.

**Etiketa gaizki emana du:** salgaiaren izena, "Nahasketa", ez dator bat arauarekin. Gatz gehien eduki duenetakoa izan da: % 3,35 dauka gatza, eta % 1,5etik gora gaziegiztat jotzen da; honek, beraz, bikoiztu egin du kopuru hori. Gatza ere beste askok baino gehiago dauka (% 49); proteinak, berriz, beste guztiek baino gehiago (% 25), eta kaloriak ere asko: 587, ehun gramo bakoitzeko (beste batzuk ez dira iristen 490 kaloriara). Mineralak ere honek eduki ditu gehien (errautsak: % 5,8).

**Dastatze proban** 6 puntu lortu ditu, eta kontsumitzaileek emandako iritzia erreparatuta, erdi parean geratu da. Osagaiak gustatu zaizkie eta ez diote antzeman ezer txarrik. Dastatzaileen gusturako, hurrak eta mahaspasak falta ditu, eta garbantzuak kendu edo murriztuko lituzkete.



### EAGLE "Koktel exotikoa"

100 gramoko zorroan etorri da. Kiloak 14,56 euro balio du, eta garestienetakoa izan da (dezente merkeagoak ere aurki litezke). **Prezioa gorabehera, aukera interesgarria izan liteke.**

**Osagaiak (laborategian pisatuak):** hurrak (% 30,5), papaya lehortua (% 20), hazi gabeko mahaspasak (% 19), almendrak (% 18), golden mahaspasa hazigabeak (% 10,5), pinaziak (% 2), ekilore olio eta gatza. Ugari ditu fruitu lehorrak eta osagai garestiak.

**Etiketa gaizki emana du:** salgaiaren izena, "exotikoa", ez dator arauarekin bat.

Honok gantzek eduki dute izaerarik osasungarriena (gantzen % 92 saturatugabeak dira), azukre gehien honek eduki ditu (% 24, mahaspasengatik), eta proteina gutxien (% 11). Zuntza asko du (% 6,5), baina ez da nabarmen beste gainetik. Ia ez du gatzik (% 0,05), eta kaloriak ere askok baino gutxiago ematen ditu (484, ehun gramo bakoitzeko). Mineral gutxien dauzkaten bi zorroetako bat izan da (errautsak: % 2,4).

**Dastatze proban** 6 puntu lortu ditu, eta kontsumitzaileei gustatu zaie. "Zaporea" izan dute gustuko, eta ez diote antzeman ezer txarrik. Dastatzaileen gusturako, kakahuete gehiago behar lituzke, eta mahaspasarik gabea izan behar luke edo gutxiago eduki behar lituzke.



### EAGLE MUSIK "Fruitu lehor hautatuak"

275 gramoko latan etorri da. Kiloak 15,18 euro balio du. Hau izan da garestiena, eta etxe beroko beste zorroa salbu, gainerako guztiak askoz merkeagoak dira.

**Osagaiak (laborategian pisatuak):** kakahuete guztiz zurituak (% 32), anakardoak (% 19), almendrak (% 14), hurrak (% 14), makademia intxaurreak (% 12), pakana intxaurreak (% 9). Fruitu lehor garestiak ditu, ugari.

**Etiketa gaizki emana du:** salgaiaren izena, "fruitu lehor hautatuak" (ingelesez dago, "selected nuts"), ez dator bat arauarekin.

Proteina ugari dauzka (% 23) eta zuntza ere bai (% 10, honek du gehien). Ordea, gantz gehien ere honek eduki du (% 59) eta kaloria gehien ere bai (637, ehun gramo bakoitzeko). Gatza neurri egokian dauka (% 1).

**Dastatze proban** 7 puntu lortu ditu. Kontsumitzaileei gehien gustatu zaienetakoa izan da, eta emaitza guztiak hartuta, hauxe gailendu da. Osagaiak eta "zaporea" gustatu zaizkie, eta ez diote antzeman ezer txarrik. Ahal izanez gero, artoa eta mahaspasak erantsiko lituzkete, eta kakahueteak murriztu edo kendu.



### MISTERCORN MIX5 "Fruitu lehorren eta zizka-mizken koktela"

130 gramoko zorroan etorri da. Kiloak 7,51 euro balio du.

**Osagaiak (laborategian pisatuak):** kakahuete zurituak (% 34), artoa (% 33), garbantzuak (% 15), ekilore olio, hazi gabeko mahaspasak (% 8), gatza, lurrina, gari eta arroz irinak, gehigarri zapora-emaileak (E-621 eta E-635), legamia jardueragabea eta azukrea. Ez dauka fruitu lehor garestirik (ez almendrarik, hurrik edo pistatxorik). Gehigarri zapora-emaileak eduki dituen bakarra izan da, eta, egiaz, kalitatezko produktu batek ez luke horien beharrik.

Honek eman du karbohidrato gehien (% 49), eta honek soilik eduki du azukrea erantsita; gatza, berriz, beste askok baino gutxiago eduki du (% 27) eta kaloriatan ere beste zenbaiten azpitik ibili da (477, ehun gramo bakoitzeko).

Besteei ez bezala, hobetzeko moduko higie-egoera antzeman diogu: kontsumitzaileentzako arriskurik ekarri ez arren, beste zazpi zorroko baino lizun eta legamia dezente gehiago eduki ditu. Mineral gutxien dauzkaten bi zorroetako bat izan da (errautsak: % 2,5).

**Dastatze proban** 6,7 puntu lortu ditu, eta kontsumitzaileei gehien gustatu zaienetakoa izan da. "Zaporea" atsegin izan dute, baina ez osagaiak. Haien gusturako, mahaspasa gehiago behar lituzke, eta artoa eta garbantzuak murriztu edo kendu egingo lituzkete.



### BORGES "Askotariko nahasketa"

250 gramoko ontzia. Kiloak 4,90 euro balio du. Merkeenetakoa izan da.

**Osagaiak (laborategian pisatuak):** arto frijitu eta gaztua (% 45), ekilore hazi txigortu eta gazituak (% 25), Brasil kakahuete azaldun txigortu eta gazitua (% 13), garbantzu txigortuak (% 10), baba frijitu eta gazituak (% 6,5), landare olio eta /edo gantza, gatza, irina eta herdoilaren aurkakoa (E-320). Gehigarriak erabili dituzten bi zorroetako bat izan da.

**Etiketa gaizki emana da:** salgaiaren izena, "askotariko nahasketa", ez dator bat arauarekin. Honen gantzak ez dira izan besteenak bezain osasungarriak: % 28 eduki ditu gantz saturatuak, eta gainerako gehienak % 16 eta 8 artean ibili dira. Gaziegia gertatu diren hiru zorroetako bat izan da: % 3,5 du gatza, eta % 1,5etik gora gaziegiztat jotzen da; honek, beraz, aise bikoiztu du kopuru hori.

**Dastatze proban** 5,2 puntu baino ez ditu lortu, eta kontsumitzaileei gutxien gustatu zaienetakoa izan da. "Zaporea" gustatu zaie, baina ez osagaiak, eta fruitu lehor batzuk zuritu gabe egotea ere ez. Dastatzaileek, ahal izanez gero, kakahuete gehiago jarriko lituzkete zorroan.



### PLIS-PLAS "Popurri".

170 gramoko zorroan etorri da. Kiloak 4,41 euro balio du, eta merkeenetakoa izan da.

**Osagaiak (laborategian pisatuak):** artoa (% 26), ekilore haziak (% 26), kakahueteak (% 21), babak (% 11), garbantzuak (% 9), anakardoak (% 4), kuia haziak (% 2), kakahuete azaldunak (% 1). Horiez gain, gatza, landare olio eta herdoilaren aurkakoa ere bai (E-312). Ez dauka fruitu lehor garestirik (almendrak, hurrak edo pistatxoak).

**Etiketa gaizki emana du:** salgaiaren izena, "popurri", ez dator bat arauarekin. Gainera, osagaien zerrenda nahasgarria da.

Guztietan gazierna izan da: % 4 du gatza, eta % 1,5etik gora gaziegiztat jotzen da; honek, beraz, bikoiztu eta gehiago ere egin du kopuru hori. Gantzak ez ditu gehienek bezain osasungarriak: % 25 ditu gantz saturatuak, eta gainerako gehienak % 16 eta 8 artean ibili dira.

**Dastatze proban** 5,6 puntu lortu ditu, eta kontsumitzaileei gutxien gustatu zaienetakoa izan da. "Zaporea" eta osagaiak gustatu zaizkie, baina ez hazi zuritu gabeak edukitzea. Dastatzaileen gusturako, kakahuete gehiago behar lituzke, eta pipa gutxiago edo batere ez.

Merkeena asko gustatu zaie kontsumitzaileei eta horixe gailendu da prezio-kalitate harremanean



probetan, ez da alde handi-handirik izaten atal bakoitzeko emaitzetan, baina oraingoan alde nabarmenak agertu dira. Mistercorn Mix 5, Eagle Musik “fruitu lehor hautatuak”, Eagle “koktel exotikoa”, Facundo eta Son Sánchez “frijituak” gainerako hiruren gainetik geratu dira, eta Borges-ek eta Plis-Plas-ek lortu dituzte emaitzarik apalenak. Gehien-gehien Eagle Musik “fruitu lehor hautatuak” gustatu zaie dastatzaileei, garestiena. Elikadura-osaera, prezioa eta dastatze probari begiratuta, Son Sánchez “frijituak” lortu du emaitzarik onena kalitate-prezioetan. Produktu askotarikoagoa eta osagai garestiagoz egina nahi duenarentzat, berriz, Eagle “koktel exotikoa”, aukera ona.

## FRUITU LEHORRAK ETA GANTZA

Fruitu lehorrak gordinek hartuta, lipidoak izaten dituzte ia erdia (gantzak). Guk aztertu ditugun produktuek, ordea, % 37 eduki dute gantza, batez beste, nahiz eta guztiek landare olioak erabili frijitzerakoan (Mistercorn Mix5-ek salbu). Gantz gutxiko osagaiak erabiltzera jotzen dute era horretako kokteletan, mahaspasak, garbantzuak edo irinekin egindako zizka-mizkak, eta horrek gutxitzen du gantz kopurua. Hori gertatzen zaie, adibidez, Eagle “koktel exotikoari” (% 30 du gantza), Mistercorn Mix5-i (% 25) eta Borges-i (% 23). Guztietan gantzatsuen Eagle Musik “fruitu lehor hautatuak” izan da (% 59). Gainerako zorroek % 30 (Plis-Plas) eta % 49 (Son Sánchez “nahasketak”) artean daukate gantza; azken horrek, etiketan esaten duenez, ez du erabili landare oliorik, eta garbantzuak eta arroz irina dauzka, baina, hala ere, gantz asko samar eman du. Izan liteke kakahuete asko dauzkalako (produktuaren % 63), eta almendrak, hurrak eta pistatxoak ere dezente.

Fruitu lehor gordinetan, lipidoen izaera osasungarria izaten da, ugari edukitzean baitituzte gantz azido saturatugabeak, bihotzari on egiten dioten horiek (almendrak eta hurrek azido oleikoa daukate nagusiki, eta kakahuete eta intxaurrek, azido inoleikoa gehiago). Fruitu lehorrek asko edukitzean dituzte gantz azido oinarrikoak, gure organismoak sortu ezin dituen horiek, hain zuzen. Gantz saturatu gehien kakahueteetan ageri da (% 16), eta gantz horiek kaltegarriak dira osasunarentzat. Frijitzerakoan landare olio bat edo bestea erabili, horrek ere badu eragina produktuaren gantzak edukiko duen kalitatean. Ekilore olioak erabiltzeak ez du txartzen lipidoen izaera, aitzitik, hobetu egiten du. Eagle etxeko bi zorroek eta Mistercorn Mix5-ek olio mota hori darabilte, eta Son Sánchez “nahasketarekin” batera (oliorik erabili ez duen bakararra), horiek daukate gantz azido saturatugabeen portzentajerik handiena: Eagle “koktel exotikoak” % 92; Eagle Music “fruitu lehor hautatuek” % 86; Mistercorn Mix5-ek eta Son Sánchez “nahasketak” % 84. Gainerakoek esaten dute (Facundo, Son Sánchez “frijituak”, Plis-Plas eta Borges) “landare olioak” dauzkatela, baina ez dute jakinarazten zein motatakoak. Análisiak ez du aukerarik ematen hori jakiteko, nahasian baitaude hainbat fruitu lehorretatik datozen gantz azidoak, baina esan daiteke lipidoen izaera ez dela ekilore olioak daukatena bezain osasungarria, nahiz eta horiek ere gantz azido saturatugabeak eduki nagusiki. Son Sánchez “frijituak” eta Borges-ek “landare gantza” daukatela esaten dute (saturatua, eta, segur aski, palmarena edo beste landare tropikal batena). Bi produktu horiek eman dute, hain zuzen, gantz saturatu gehien, Plis-Plas etxekoarekin batera. //